



からだにいいはなし

けんしょうえん

腱鞘炎のおはなし (2)

～デケルバン病～

新年明けましておめでとうございます。前回に続いて腱鞘炎のおはなしで、今回はデケルバン病です。

デケルバン病は、腕から親指（母指）に伸びる腱の炎症で手首あたりに症状がでます。ここは、長母指外転筋腱と短母指伸筋腱が腱鞘の中を通っています。炎症があると親指の付け根から手首の少し上まで痛みや腫れなどが起こります。

妊娠時、産後、更年期の女性に発症することが多く、手作業をする方に多くみられます。「痛みでタオルが絞れない」との訴えが多いようです。

親指の使いすぎによる刺激のため、腱鞘が炎症を起こし、肥厚により腱の表面が傷つき一層痛みが強くなるといった悪循環が生じます。小指側に手首を曲げると痛みがさらに強まるという特徴があります。

治療としては、局所の安静や装具による固定です。また、腱鞘内にステロイドや麻酔剤を注射して、炎症の痛みをとります。これらの治療を行っても治らない場合は外科的手術を行います。

これらの症状が気になる方は、医師にご相談ください。

四十町国保大正診療所
山本 洋・大川 剛史

体脂肪を1kg減らすには？

体脂肪を1kg減らすためには、約7000kcalのエネルギーを消費しなければなりません。

ご飯で換算すると、小さなお茶碗で約40杯分にあたります。

例えば、3カ月で3kg減量する場合、 $3\text{kg} \times 7000\text{kcal} \div 90\text{日} = \text{約} 233\text{kcal/日}$ 。1日あたり233kcalのエネルギー制限が必要となりますが、食事でコントロールすることは大変です。食事量（摂取エネルギー）を減らしながら、運動量（消費エネルギー）も少しずつ増やすことが、減量成功の鍵です。

できることからやってみよう！

ウォーキングなど有酸素運動を実践されている方は多いと思いますが、減量のためには筋力運動も大切です。自宅や職場で手軽にできる筋力運動を1つ紹介します。

★スクワット

（脚の屈伸、しゃがみ立ち）

「エクササイズ之王様」とも呼ばれる基本運動です。大腿部（太もも）の前面や大腰筋（体の奥にある背骨と両足の付け根を結ぶ筋肉）を鍛えます。スクワットは膝に負担をかける運動ですので、正しい姿勢で行うようにしてください。

- 1) 肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
 - 2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
 - 3) 3秒間で元の姿勢に戻す。
- ＊膝がつま先より前に出ないようにする。
＊10回を1セットにして、体力に応じ1～3セット行う。

（エクササイズガイド2006より）



（注）膝や腰に痛みがある時は、やめておきましょう。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115